

魚食普及の推進を目的としたおさかな親子料理教室の活動報告

彼末富貴¹⁾ 渡邊浩幸²⁾

(2017年9月29日受付, 2017年12月18日受理)

Overview of the activity contents of the Parent-Child Seafood Cooking Workshops for
the diffusion of the seafood-based diet

Fuki KANOSUE and Hiroyuki WATANABE

(Received : September 29, 2017, Accepted : December 18, 2017)

要 旨

日本人は、随分前から魚を食べなくなっている。戦後の食生活の欧米化に伴い肉類の消費割合が増える傾向は続き、2006年の厚生労働省の「国民栄養・健康調査」の結果では、魚介類の1人1日当たりの摂取量(80.2g)は、肉類(80.4g)を初めて下回った。その後、2010年の同調査結果からは、男女を問わず全ての年齢層において、魚介類を食べる量が少なくなっている。また、水産庁の「水産の動向」(2011年度)によると、魚の国内消費量は、この10年間に20%も減少しており、日本の魚食文化に変化が見られている。

このような状況に対して水産庁は、官民協働で「魚の国のしあわせ」推進会議を設置し、若い世代の消費拡大と高齢者の魚離れを抑えるプロジェクトを立ち上げた。高知県立大学では、この「魚の国のしあわせ」プロジェクトの一環として、高知県水産振興部 合併・流通支援課が開催してきた“おさかな親子料理教室”を2010年度から2015年度まで支援してきた。健康栄養学部助手は学生とともに、レシピの作成・調理指導を通して、教育機関を通じた魚食普及の推進を進めてきた。本稿では、この6年間を総括し報告する。

キーワード：魚, 食育, 親子料理教室

Abstract

For some time now, Japanese people have been eating less fish. Following a Westernization of the Japanese diet after World War II, there has been a continued increase in consumption of meat. The National Health and Nutrition Survey 2006 by the Ministry of Health, Labour and Welfare reported that daily consumption of meat per person (80.4g) exceeded seafood (80.2g) for the first time. In the same survey in 2010, it found that the quantity of seafood consumed has declined across the board for all ages and sexes. According to the Fisheries Trends report published by the Fisheries Agency in 2011, domestic consumption of fish decline by 20% over a ten years period, suggesting major changes to the traditional Japanese diet of seafood.

As a countermeasure to this, the Fisheries Agency has created a “Happy Seafood Nation” task force in collaboration with private sector entities, launching a project to increase consumption of fish among

1) 高知県立大学健康栄養学部健康栄養学科 助手 Department of Nutrition, Faculty of Nutrition, University of Kochi, Assistant

2) 高知県立大学健康栄養学部健康栄養学科 教授 博士 Department of Nutrition, Faculty of Nutrition, University of Kochi, Professor, Ph.D

younger generations and curb the move away from seafood in the elderly. As part of this project, the University of Kochi has supported the Parent-Child Seafood Cooking Workshops hosted by the combined Kochi Prefectural Fisheries Promotion and Logistics Support departments between 2010 and 2015. Teaching assistants created recipes and guided the cooking, promoting the diffusion of the seafood-based diet through academia with students from the Faculty of Nutrition. In this report, we summarize these activity contents for six years.

Keyword: fish, food and nutrition education, parent-child seafood cooking workshops

1. はじめに

日本人は、随分前から魚を食べなくなっており、その分肉を食べる様に変化している。

魚肉や畜肉に含まれるタンパク質の栄養価はほぼ同じである。タンパク質を摂るという目的において、どちらの食材も甲乙付けがたい食材であるが、タンパク質以外にも魚肉から得られやすい栄養素や畜肉から得られやすい栄養素もある。魚肉には、畜肉からは摂ることができない栄養素が含まれている。それは $n-3$ 系脂肪酸と呼ばれている魚肉の中性脂肪（体脂肪）を構成する成分で、イワシの油には20% 以上も含まれている。いくつかの種類があるが、エイコサペンタエン酸 (EPA) やドコサヘキサエン酸 (DHA) などは、直接、人の体調を調節したり、ホルモンの原料として利用される。この $n-3$ 系脂肪酸は、畜肉にはほとんど含まれていない。動物の体脂肪を作る成分には、 $n-3$ 系脂肪酸以外に、 $n-6$ 系脂肪酸や $n-9$ 系脂肪酸がある。また、人では、EPA や DHA を植物に含まれる $n-3$ 系脂肪酸に分類される α リノレン酸から作ることができるが、市販されている植物性調理油には含まれる α リノレン酸量が少なく、また EPA や DHA への変換率も10数パーセント程度しかない。したがって、毎日肉料理に偏らないように、定期的に魚料理を摂ることが重要となる。

しかし、戦後の食生活の欧米化に伴い肉類の消費量が増える傾向は続き、2006年の厚生労働省の「国民栄養・健康調査」¹⁾の結果では、魚介類の1

人1日当たりの摂取量(80.2g)は、肉類(80.4g)を初めて下回った。その後、2010年の同調査結果からは、男女を問わず全ての年齢層において、魚介類を食べる量が少なくなっている。また、水産庁の「水産の動向」(2011年度)²⁾によると、魚の国内消費量は、この10年間に20% も減少しており、日本の魚食文化に変化が見られるようになってきた。このような状況に対して水産庁は、官民協働で「魚の国のしあわせ」推進会議を設置し、若い世代の消費拡大と高齢者の魚離れを抑える「魚の国のしあわせ」プロジェクトを立ち上げた。国民の魚離れを食い止めるために、日本周辺海域の豊富な水産資源、それらの高い品質、栄養性などを消費者に訴えていくことの必要性を指摘し、栄養指導や学校給食、農林漁業者、食品関連事業者、伝統食を継承する団体、地方自治体など幅広い関係者の連携を促進させることが重要であるとした。

高知県立大学では、「魚の国のしあわせ」プロジェクトの一環として、高知県水産振興部 合併・流通支援課が企業に委託し開催してきた“おさかな親子料理教室”の開催を2010年度から2015年度まで支援した。健康栄養学部助手は学生とともに、レシピの作成・調理指導などを通して、教育機関を通じた魚食普及の推進を進めてきた。本稿では、この6年間の総括し報告する。

2. 活動の概要

2-1. 料理教室の期間と場所

期間は2010年度から2015年度の6年間。

開催日は、毎月第1土曜日に開催される高知市中央卸売市場の市場開放デイに合わせ、主に8月から3月までの第1土曜日に、年5回（2011年度のみ6回）実施した（表1）。場所は、高知市中央卸売市場管理棟内調理実習室。

2-2. 実施内容

おさかな親子料理教室は、高知市中央卸売市場の見学、魚についての学習（高知県水産振興部職員による魚のお話やDVD上映など年度によって変わる）、魚の捌き方実演（高知市中央卸売市場青年部）、調理実習、試食、後片付けの、8時30分（年度によっては7時30分）から12時30分までのスケジュールが組まれた。高知県立大学は、調理実習から試食、後片付けまでを担当した。

2-3. 参加者

参加者は、募集した高知県在住の親子10組（25人程度）、高知県立大学学生と助手、高知県水産部職員、高知市中央卸売市場関係者、及び委託企業スタッフで、毎回30～40人。表1に参加した親子と学生数を示した。

最初の頃は、参加児童のほとんどが女兒だったが、年を重ねるごとに男児の数が増えた。また、当初は親も母親か祖母のみだったが、しだいに父親の参加が増え、2015年度には、毎回1組以上の父親（夫婦での参加も含む）が参加した。

年々、参加応募者が増え、抽選により参加者を決定した。

2-4. 学生の参加状況

2010年度からの学生の参加状況は表1に示すとおり。1回の実習は4グループに分かれて行うため、学生数は主に4～8人。参加希望者が多かったため、経験者には辞退してもらうこともあった。授業や他の行事との重なったときは2人のことも

表1 参加親子数および学生数

開催年度	開催日	参加親子数（人）			学生数（人）
		合計	親	子	
2010年度	10月2日	25	8	17	5
	11月3日	31	11	20	7
	12月4日	19	—	—	9
	2月5日	24	—	—	8
	3月5日	33	—	—	4
	合計	132			33
2011年度	8月6日	22	10	12	10
	10月1日	24	11	13	8
	*10月15日	22	9	13	7
	11月5日	20	9	11	8
	12月3日	29	13	16	8
	1月7日	31	14	17	7
	合計	148			48
2012年度	8月4日	24	10	14	6
	10月6日	22	10	12	8
	11月10日	23	9	14	5
	12月1日	24	10	14	6
	1月12日	23	—	—	4
	合計	116			29
2013年度	8月3日	22	10	12	4
	10月5日	21	10	11	3
	11月2日	24	11	13	3
	12月7日	24	10	14	7
	2月1日	25	11	14	3
	合計	116			20
2014年度	8月2日	23	11	12	2
	10月4日	22	—	—	4
	11月1日	23	—	—	6
	12月6日	23	—	—	9
	2月7日	23	—	—	4
	合計	114			25
2015年度	8月1日	24	—	—	5
	9月5日	25	—	—	6
	11月7日	23	—	—	5
	12月5日	23	—	—	8
	2月6日	24	—	—	6
	合計	119			30

* 9月が台風のため延期

あった。

3. 実習内容

3-1. 企画・運営

実施内容に述べたように、おさかな親子料理教室のスケジュールは、高知市中央卸売市場の見学、魚についての学習、魚の捌き方実演、調理実習、試食、後片付けと、高知県から委託された企業が

企画し運営していた。高知県立大学は、その中の調理実習から試食、後片付けまでを担当、企画・運営した。初年度（2010年度）の2回目までは、学生が主体となり魚料理の試作を行いながらメニューを決め、レシピ原稿の作成（原稿を元に企業がレシピを作成（写真1））を行った。当日の講師役と補助役はもちろん、食材の発注から、大学から持参する道具の準備など料理教室の経費以外の運営全般を学生が行った。しかし、月1回のペースで行われる料理教室の準備は、授業や他の行事と両立することが難しく、途中からレシピ作成、食材の発注、道具の準備などは、主に助手が行った。次年度の2011年度は、助手が運営の中心となり料理教室の講師役と実習中の補助役を学生が担当した。2012年度からは、委託先からの要望もあり、講師は助手が、学生は料理教室の補助役を行うことになった。2012年度からは、実習中の補助役が中心となった学生は、食事後の時間に、食育活動を行うようになった。朝早くから長時間の拘束で疲れている子どもたちを飽きさせないように、魚に関する豆知識や魚の名前当てクイズなど、絵や写真を準備し、早く食事の終わった子どもたちが参加できるよう工夫を凝らしていた（写真2）。この食育活動は、学生自らの企画で行うようになった。



写真2 さかなクイズ（2012年11月10日）

3-2. 料理

当日のメニューは、2010年に作成した料理（表2）を中心に、翌年からは県から要望のあった魚種の料理を加えていった。実際、実習を行った料理を表2に示した。中でも学生が考えたカツオのユッケは、子ども大人ともに評判が非常によかった。

実習を行った魚料理の全レシピは、2016年3月に高知県立大学地域教育センター産官学部会が発行した、「県民大学から伝えたいこと「高知の魚を食べよう!」魚消費拡大のために」³⁾に掲載している。

4. アンケート・感想

大学独自でアンケート調査は行っていないが、委託企業が今後高知県産魚をPRするための調査として、親を対象に毎回アンケート調査を行った。

その中で、本学が担当した料理教室に関する質問が1項目あった。その質問は「本身体験した中で、一番楽しかったことはどれですか?」で、回答の選択肢は、市場見学、市場体験（あさりつかみどり）、料理教室、魚についての学習、魚の捌き方であった。そのアンケート結果は、ほぼ全員が料理教室を選んでおり、90~100%が一番楽しかったと答えていた。自由記述の感想には、学生の対応がよかったとの声が多くみられた。

直接聞いた感想では、子どもからは、「生臭いと思っていた魚が臭くなくておいしかった。」「もっと食べたい」「家でも3枚おろしをしたい」などが



写真1 料理教室レシピ（2014年10月4日）

表2 実習料理名

開催年度	開催日	料理名
2010年度	10月2日	鰯と鯖そぼろ丼、オクラのごまあえ、アサリの潮汁
	11月3日	カツオ丸ごと（鰯のタタキ、鰯のユッケ、酢の物、アラの味噌汁）
	12月4日	イカと野菜のマヨ炒め、鰯のなめろう、スイートポテト
	2月5日	メカジキのホイル焼き、和風カルパッチョサラダ、ゆず白玉のフルーツポンチ
	3月5日	旬の魚のタタキ、野菜たっぷりつみれ汁、キャロットケーキ
2011年度	8月6日	旬の魚のタタキ、オクラのごまあえ、アサリの潮汁
	10月1日	カツオ丸ごと（鰯のタタキ、鰯のユッケ、酢の物、アラの味噌汁）
	*10月15日	鯖そぼろ丼、野菜たっぷりつみれ汁、キャロットケーキ
	11月5日	メカジキのホイル焼き、和風カルパッチョサラダ、切り干し大根のサラダ
	12月3日	鯖サンド、クラムチャウダー、ゆずゼリー
	1月7日	イカと野菜のマヨ炒め、鰯のなめろう、南瓜羊羹
2012年度	8月4日	旬の魚のタタキ、鯖そぼろ丼、宗田節の即席味噌汁
	10月6日	しいらのムニエル（ラビゴットソース）、ピーマンのじゃこ炒め、つみれ汁
	11月10日	カツオ丸ごと（鰯のタタキ、鰯のユッケ、酢の物、アラの味噌汁）
	12月1日	炊き込みご飯、メカジキのホイル焼き、炒墨魚
	1月12日	鰯の蒲焼き、和風カルパッチョサラダ、アサリの潮汁
2013年度	8月3日	なめろう、ピーマンのじゃこ炒め、アサリの潮汁
	10月5日	カツオ丸ごと（鰯のタタキ、鰯のユッケ、酢の物、アラの味噌汁）
	11月2日	鰯の蒲焼き、和風カルパッチョサラダ、船場汁
	12月7日	鯖そぼろ丼、メカジキのホイル焼き、つみれ汁
	2月1日	旬のタタキ、炒墨魚、宗田節の即席味噌汁
2014年度	8月2日	鰯の蒲焼き、ピーマンのじゃこ炒め、すまし汁（結び鰯）
	10月4日	カツオ丸ごと（鰯のタタキ、鰯のユッケ、酢の物、アラの味噌汁）
	11月1日	なめろう、青菜のおひたし、アサリの潮汁
	12月6日	沖うるめのフライ、炒墨魚、宗田節の即席味噌汁
	2月7日	めひかりのから揚げ、和風カルパッチョサラダ、つみれ汁
2015年度	8月1日	鯖そぼろとしらすの2色丼、メカジキのホイル焼き、ピーマンのじゃこ炒め、船場汁
	9月5日	しいらのムニエル（ラビゴットソース）、炒墨魚、宗田節の即席味噌汁
	11月7日	カツオ丸ごと（鰯のタタキ、鰯のユッケ、酢の物、アラの味噌汁）
	12月5日	めひかりの揚げ、沖うるめの磯辺揚げ、青菜のおひたし、アサリの潮汁
	2月6日	鰯の蒲焼き、和風カルパッチョサラダ、つみれ汁

* 9月が台風のため延期

聞かれた。親からは「家ではあまり魚料理は好きでなかったのに、今日は残さず食べている。」「家でももっと魚料理の回数を増やしたい」「家でも子どもに料理を手伝ってもらうようにしたい」などが聞かれた。

5. 考察

日常生活の中で子どもは、料理以外の魚を見たり触ったりする機会は、ほとんどないと思われる。そのような中、実際に魚をさばいたり、調理をすることで、魚に対する興味が増し、抵抗感がなくなっている。自分で料理した魚を残さず食べ、魚料理に好印象を持ったようである。

親も、子どもの魚に対する意識の変化に気づき、魚料理を増やそうと考えている。

今回親子料理教室を行うことで、微力ではあるが魚食の普及に努めることができたと考えられる。

料理教室は、魚食の普及には有効な手段の一つと考えられるが、生魚を使った料理教室を開催することは非常に難しい。一般の料理教室では、切り身や冷凍ものの魚を利用する献立が主である。これは、生魚の調達为天候に大きく左右され、魚を入手できない危険がある。また、入手できたとしても、予定価格よりも高額になる危険性がある。このことが、生魚を使った料理教室の開催を困難にしている大きな要因と考えられる。

6. おわりに

おさかな親子料理教室は2015年度を最後に終了したが、中央卸売市場の協力により全て計画通りの魚を入手してもらうことができた。しかし、中には遠くから大変高価なものを取り寄せたこともあった。

生魚を利用した料理教室を開催するには、食材調達をいかに行うかが大きな課題である。

なお、魚食の推進だけでなく、学生は親子料理教室に参加することにより、子どもと関わり、子どもの理解力、指導方法、接し方を体験すること

ができた。そして、親世代とも交流することができた。学生が、このような活動に参加することは、自分が今まで気づかなかった能力ややりがいを感じ、有意義なことであると考えられる。

7. 謝辞

最後になりましたが、料理教室の機会をくださいました、高知県水産振興部 合併・流通支援課の皆様、株式会社高知広告センター担当者様、株式会社ユーエスケー担当者様に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 厚生労働省, 「国民栄養・健康調査」(2006年)
- 2) 農林水産省 水産漁業部企画課, 「平成23年度水産の動向」(2011年)
- 3) 高知県立大学地域教育研究センター産官学研究部会, 「県民大学から伝えたいこと「高知の魚を食べよう！」魚消費拡大のために」(2016年)